Las emociones y el autocontrol en los niños

Aporte del Gabinete Psicopedagógico del Instituto Justo Arosemena

Las emociones son el componente más humano de las personas.

Nuestra capacidad para sentir hace que podamos aprender de nuestras experiencias viviéndolas y reaccionando ante ellas de una forma u otra. Y esto lo hacemos desde pequeños.

Los niños experimentan la misma gama de emociones que los adultos, y es importante que aprendan la función que cumple cada una de ellas, para que así no se sientan abrumados y sean capaces de manejarlas correctamente.

En primer lugar, una buena educación emocional incluye enseñar que no hay emociones "buenas" ni "malas", o "dañinas" y "peligrosas". Todas y cada una de las emociones son necesarias. Son innatas y naturales del ser humano, y las necesitamos porque todas cumplen su función, incluso las llamadas emociones negativas.

Si, por ejemplo, no tuviésemos miedo, ¿cómo sabríamos cuándo estamos ante un peligro? No reaccionaríamos.

Todas las emociones nos ayudan a enfrentarnos a las situaciones que nos ocurren a diario en el mundo y en nuestra vida. Todas son importantes y útiles a la hora de cumplir su función, por lo que es necesario entender que **no hay que intentar evitar las emociones que no nos gustan**.

¿Cuáles son las emociones básicas?

Existen muchas emociones, y ante diversas situaciones cada persona puede reaccionar con una distinta. No obstante, **las emociones más elementales son las siguientes**:

- **Alegría:** Felicidad y bienestar generado normalmente al conseguir algo que deseamos. Nos sirve para darnos cuenta de lo que queremos y nos motiva a repetir la conducta.
- **Ira:** Enfado o rabia al no alcanzar un deseo, al sentirnos amenazados o agredidos. Nos sirve, cuando se muestra de forma adaptativa, para movilizarnos y defendernos, evitar un daño y buscar la solución a un problema.
- **Tristeza**: Sensación de desesperación, melancolía, pesimismo, etc., ante una pérdida. Sirve para indicar que necesitamos un tiempo para nosotros, para pensar en lo sucedido y procesarlo debidamente. Es una señal que muestra que necesitamos apoyo de los demás.
- **Miedo:** Respuesta de alarma ante una amenaza o peligro real o anticipado. Nos sirve para ponernos en alerta y centrar nuestra atención en la mejor solución posible.
- **Sorpresa:** Asombro o desconcierto ante algo inesperado. Nos sirve para situarnos y centrarnos en lo que debemos hacer.

- **Asco:** Aversión ante algo que nos desagrada. Nos sirve para aprender a reconocer lo que no nos gusta, y así alejarnos y rechazarlo.

Son muchas las emociones que puede llegar a tener un niño a lo largo del día. Y lo primero que el niño debe saber es cómo son y para qué sirven. E igual de importante es enseñarle que no son peligrosas y que no debe temerlas.

¿Cuántas veces le hemos dicho a un niño "no estés triste, que no pasa nada"? ¿O "no tengas miedo, que ya eres mayor"? ¿O "no te enfades, que no te va a servir de nada"? **Solemos rechazar la mayoría de las emociones "negativas" que tenemos**, intentando bloquearlas o censurarlas. Obviamente, cuando la intensidad de las mismas es muy alta y nos abruman, nos causan un gran malestar o nos impiden vivir con normalidad, hay que saber manejarlas.

Para empezar lo importante es enseñar a los niños a expresarlas, incluso las que nos hacen daño, porque son esenciales y necesarias, y no tenemos por qué luchar para que desaparezcan.

El autocontrol es una destreza que el niño va a adoptar para aprender a regular sus impulsos, emociones, sentimientos, acciones o la manera en cómo van a responder a las situaciones que se le presenten.

Los niños no nacen con la capacidad de autocontrol; el autocontrol lo adquiere observando a sus figuras significativas (padres, madres, cuidadores, o de otros niños en la escuela). Cuando se da el caso de ser padres muy permisivos, el niño aprenderá las normas en el colegio. Como esperar su turno, saber que no toda la atención es para ellos y poner en práctica ejercicios de tolerancia y convivencia junto a sus compañeros.

NOTA: Es importante tener en cuenta que el autocontrol no es la represión de los impulsos o emociones, sino la canalización adecuada de sus comportamientos o estados.

<u>Algunas técnicas para lograr el autocontrol emocional:</u>

Puede haber una gran variedad de técnicas para coadyuvar al logro del preciado autocontrol emocional, en este apartado, solo se mencionan algunas ideas básicas tales como la relajación, la reestructuración cognitiva, el refuerzo, la detención del pensamiento, el entrenamiento asertivo, las técnicas de afrontamiento, la visualización. Sin embargo, es necesario tomar en cuenta que hay juicios racionales específicos, que pudieran ayudar en este proceso, entre ellos tenemos:

1. No es una necesidad esencial para un adulto poder contar con la aprobación de todas las personas que para él son importantes.

2. Sería conveniente no valorarse a sí mismo sobre la base de la suficiencia, las exigencias de los demás y la cantidad de logros externos que llegamos a alcanzar.

3. No interpretar como una catástrofe toda situación que no se presente como uno quiera.

4. Casi ningún caso de desdicha se debe a hechos externos, sino a los pensamientos internos que tenemos de ellos.

5. La actitud constante de elegir siempre el camino fácil, evitando dificultades y responsabilidades, suele llevar a la indolencia, a los temores y al aburrimiento.

6. No ser demasiado exigentes consigo mismo, ni demasiado poco exigentes. Buscar el equilibrio.

7. Toda persona tendría que tratar de adquirir un grado de independencia saludable, en lugar de apoyarse en y/o depender de otra persona más fuerte que uno mismo.

8. Inevitablemente, la historia pasada de un individuo ha ejercido influencias sobre su conducta presente, lo cual no implica que tenga que seguir dirigiéndola, ni afectándola.

9. De nada sirve preocuparse por los problemas ajenos. No hay que confundir el deseo de brindar asesoramiento y ayuda a los demás, con la tendencia a preocuparse excesivamente por ellos.

10. Quien se pone como meta la perfección o el control absoluto de las exigencias de la vida suele sumergirse en el pánico y la ineficiencia. Errar es humano ya que el hombre es un ser falible. No se deben esperar soluciones perfectas, que tal vez ni siquiera existan.

Calidad de relación alumno-docente

Se espera que los docentes sean personas mentalmente sanas y emocionalmente equilibradas para lograr en sus clases un clima acogedor, seguro, distendido y afectuoso; así como un estudiante interesado en su formación, respetuoso con sus docentes y sus compañeros.

Sin embargo, no se puede ignorar que cada uno de los docentes, así como cada uno de los estudiantes, posee su propia historia personal, familiar, escolar y laboral; además de confrontar un sinnúmero de situaciones. Sin embargo, porque son adultos, pueden y deben ser capaces de afrontar la realidad de una manera asertiva y sobrellevar o superar las tensiones y ansiedades, dando así salida a la hostilidad, con fines creativos y constructivos, con la finalidad de hallar mayor satisfacción en las relaciones interpersonales y académicas, sin olvidar que esta calidad de relación es un factor preponderante para la interacción docente-alumno.

"El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas".

Daniel Goleman